

<<太极拳秘谱>>

图书基本信息

书名：<<太极拳秘谱>>

13位ISBN编号：9787508045900

10位ISBN编号：7508045904

出版时间：2008-3

出版时间：华夏

作者：玉昆子

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<太极拳秘谱>>

内容概要

要想练好太极拳，必须练太极拳的功。

太极拳的功分内功与外功，内功是先用八段锦打通小周天，然后用无极桩之功法来运气调息，要练到意行则行，意止则止；平时要保持意守丹田，故云“元神一出便收来，神返身中气自回。

如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵台”。

内功练成后，有助于在练拳时气力上身，能通过意念把丹田之气运到全身及手掌之上，好似自身有个气团在罩住，达到了形气合一的境地。

外功即太极球法，此功法不仅有助于增长身体的本力，而且有助于双手与身体时时刻刻体会圆球的概念。

外功再与内功相结合，那将能达到“忽然神以役气，气以役形，霹雳交，心火动，上下左右遍体行”之妙境，如出入无人之境地，此乃太极拳之大成。

<<太极拳秘谱>>

作者简介

玉昆子道长，俗名韩超，出生于武道家庭，六岁起跟随其祖父著名武术家“铁臂沱南侠”韩其昌先生习武修道，系统地学习了梅花桩拳、戳脚拳、太极拳及形意拳，至今已有三十余载。

韩其昌先生曾经这样教导：“要想把武练好，必须从道学中寻找根基，修武不修道，则武上不了境界。

”遵循祖父的教诲，玉昆子道长在勤练武艺的同时，虚心求教，认真研习道藏，他深知道学的博大精深，为了更好地研习道法，提高自身的修为，特拜张继禹道长为师，系统地学习道教法理。

在各位名师的指点下，玉昆子道长如鱼得水，融会贯通，深刻地领悟了武学中“道”的内涵。

玉昆子道长现任北京市武术协会梅花桩拳研究会副会长、中国道教协会代表、北京市道教协会常务理事、梅花桩拳派第十八代掌门人，并被国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会授予武术六段称号。

曾担任过海南省武警边防部队武术教练。

写有《道家内丹修炼秘笈》等著作。

玉昆子道长在精研武艺、修习道法的同时，还强调以乐正身、藉乐传神、借乐抒情，而醉心于古琴艺术，不仅积极挖掘、整理以古琴、瑟、箫、木鱼、磬等乐器合奏的道家题材曲目，还为此成立了玉昆子道家音乐组，联合同道共同弘扬古老的道乐文化。

玉昆子道长近年来在武道与古琴艺术方面广收门徒，志在弘扬道家精神，并在多年的中外文化交流活动中结交了众多外国友人，旨在将中国传统道家文化推向世界。

<<太极拳秘谱>>

书籍目录

前言太极拳起源说太极拳拳理与道家思想的理论关系无极桩功的理论基础无极桩功太极拳太极拳推手
太极球练习的必要性太极球演练法太极拳歌诀及注解读《道德经》与修习武道之感悟

<<太极拳秘谱>>

章节摘录

太极拳起源说 太极拳是中国武术文化发展历程中诞生的一种武与道相结合的优秀拳种，集武与道之大成，其拳理可称得上是武术领域的最高境界。

就其起源之说，可谓公说公有理，婆说婆有理，各执己见，得不到一个完整统一的共识，我先将各种说法罗列给大家，再阐述我自己的见解。

一、梁朝程灵洗传承说 程灵洗，字元涤，梁时江南徽州府休宁人。

程的太极拳是由韩拱月（502—577年）所传，韩的老师是谁不得而知。

程氏世代相传，五百年后传至程秘（1127—1161年），程秘改称“小九天”，其动作有十五势，即七星八步、开天门、什锦背、提手、卧虎跳涧、单鞭、射雁、穿梭、白鹤升空、大裆捶、小裆捶、叶里花、猴顶雪、揽雀尾、八方掌等，其中提手、穿梭、单鞭、揽雀尾等势的名称与现在的太极拳的名称相同，还有几势的名称与现在的名称颇为相似。

程所著的《观经悟会法》一书讲：“太极拳非纯功于《易经》不能得、以《易经》一书，必须朝夕悟在心内，会在身中，超以象外，得其环中，有人所不知而已独知之妙。

”还留有《用功五志》云：“博学，是多工夫；审问，不是口问而是心问；慎思，听后当留心想念；明辨，生牛不已；笃行，如天行健。”《四性归原歌》曰：“世人不知己之性，何能得知人之性，至于天地亦此性。

我赖天地以存身，天地赖我以致局。

若能先求知我性，天地授我偏独灵。

”

<<太极拳秘谱>>

编辑推荐

《太极拳秘谱》中讲太极拳是武术理论与道家思想完美结合的产物，是在道家思想基础上形成的一套刚柔相济、内外相合、上下相通、快慢相间、形意结合的拳法，此拳法真气充盈，形气一体，无极而生，乃自然运用之造化，如太极之象，浑然一圆，故称太极拳。

<<太极拳秘谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>